



COVID-19: Снижение риска заражения, обеспечение безопасности и профилактика распространения вируса

Какие ситуации представляют больший риск?

Важно понимать, как распространяется вирус COVID-19. Это поможет вам оценить риски и принять меры для защиты себя в разных ситуациях.

Вирус передается от человека к человеку через мелкие респираторные капли и крошечные частицы, выделяемые в воздух изо рта и носа человека, зараженного COVID-19. Затем эти мелкие капли/частицы вдыхаются другими людьми или попадают им в глаза, нос или рот. Чем ближе человек находится к зараженному COVID-19, тем выше его риск заражения, особенно если зараженный человек разговаривает, поет, кашляет, кричит, чихает или тяжело дышит. Закрытые помещения с плохой вентиляцией воздуха также увеличивают риск заражения в связи с тем, что мелкие частицы, содержащие вирус, могут концентрироваться и распространяться в воздухе. При плохой вентиляции воздуха они могут оставаться в воздухе в течение нескольких часов даже после того, как зараженный человек покинул помещение.



Вот почему важно носить маски. Маски снижают количество респираторных капель, выделяемых людьми в воздух, и количество капель, которое они вдыхают. Плотные прилегающие респираторы N95, KN95 и KF94 рассчитаны на блокировку не менее 94% таких частиц.

Вирус COVID также может передаваться через прикосновение к поверхности, на которой есть мелкие капли, и последующее прикосновение к глазам, носу или рту, но этот способ распространения вируса является более редким. Это еще одна причина, по которой важно регулярно [мыть руки](#).

Есть определенные места, где COVID-19 распространяется легче:

- **Закрытые помещения** с плохой вентиляцией воздуха
- **Многочисленные места** с большим количеством людей поблизости друг от друга
- **Места близкого контакта**, особенно там, где люди разговаривают (или тяжело дышат), находясь рядом друг с другом

Когда вы знаете уровень распространения вируса в своей местности, вы можете решить, какие защитные меры предпринять. Всем людям необходимо принимать дополнительные меры предосторожности, когда риск заражения высокий. При низком риске заражения вы можете принимать решения, основываясь на личных предпочтениях и уровне комфорта. Вам также следует учитывать свой собственный уровень риска и индивидуальный уровень риска других лиц в вашем доме или на работе. Примите во внимание следующее:

- Вы живете с другими людьми, у которых есть медицинское заболевание/состояние, подвергающее их повышенному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID?
- Вы живете с невакцинированными людьми?
- Кто-нибудь в доме работает в окружении уязвимых людей, подверженных повышенному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID?

Чтобы узнать о текущей ситуации в округе Лос-Анджелес, ознакомьтесь с [уровнем риска заражения COVID-19 среди населения](#).

Как снизить риск заражения COVID-19

- **Своевременно привейтесь всеми необходимыми дозами вакцины против COVID-19.** Привейтесь всеми рекомендованными дозами вакцины от COVID-19, в том числе обновленным бустером (стимулирующей дозой). Это лучший способ защитить себя от развития тяжелого заболевания и смерти в результате COVID-19. Вакцинация также снижает риск развития затяжного COVID (см. раздел «[Вакцинация](#)» ниже для получения дополнительной информации).
- **Носите маску, которая плотно прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию воздуха.** Посетите ph.lacounty.gov/masks для получения дополнительной информации о видах масок, а также о правилах и рекомендациях по ношению масок в округе Лос-Анджелес. Если вы подвержены [высокому риску развития тяжелого заболевания](#) или если вы находитесь рядом с людьми, которые подвержены высокому риску, вам очень важно носить [высоко эффективную маску](#) (например, плотно прилегающий респиратор N95, KN95, KF94 или двойную маску) в помещениях общественных мест. Детям младше 2 лет не следует носить маску.
- **Улучшите вентиляцию воздуха.** По возможности избегайте помещений с плохой вентиляцией воздуха. Открывайте окна и двери, используйте вентиляторы и портативные воздухоочистители, включайте кондиционер и обновите фильтры. (См. документ CDC «[Как улучшить вентиляцию в своем доме](#)» и брошюру Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния «[Советы по снижению риска в помещениях](#)»).
- **Выбирайте открытые площадки** для общественных мероприятий и занятий спортом, по возможности.
- **Оставайтесь дома, когда вы больны.** Если вы испытываете [симптомы COVID-19](#), оставайтесь вдали от окружающих и сделайте тест. Для получения информации о симптомах и о том, что делать, если вы больны, посетите ph.lacounty.gov/covidcare. Если получили положительный результат теста на COVID-19, незамедлительно обратитесь за лечением, даже если ваши симптомы выражены слабо. Многие взрослые и некоторые дети имеют право на получение лекарств от COVID-19. С дополнительной информацией ознакомьтесь на веб-странице ph.lacounty.gov/covidmedicines.
- **Сдайте вирусный экспресс-тест на COVID-19** перед тем, как собираться в помещениях с другими людьми, которые не проживают с вами. Для перестраховки постарайтесь получить по меньшей мере два отрицательных результата теста в течение 48 часов до собрания внутри помещения, [в соответствии с рекомендацией FDA](#) (Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов). Это особенно важно, если вы будете находиться рядом с людьми, которые подвержены высокому риску развития тяжелой болезни. Если вы получили положительный результат теста, отмените свои планы и изолируйтесь дома вдали от окружающих, даже если вы чувствуете себя хорошо. Посетите ph.lacounty.gov/covidtests для получения дополнительной информации о том, когда сдать анализ, о тестах для самостоятельного использования и о том, как понять результаты теста.
- **Часто мойте руки и/или используйте дезинфицирующее средство для рук**, особенно после пребывания в общественных местах, где к поверхностям прикасается большое количество людей. Старайтесь не есть и не касаться лица немытыми руками.
- **Проявляйте гибкость.** Будьте готовы поменять свои планы или уйти, если вы оказались в месте, где COVID-19 может распространяться легче. Например, в помещении шумного переполненного ресторана с большим количеством людей без масок.
- **Отложите поездки до тех пор, пока вы и люди, с которыми вы путешествуете, не будете привиты всеми необходимыми дозами вакцины, в том числе бустерами.** Обязательно ознакомьтесь и выполняйте руководство CDC по [внутренним](#) и [международным](#) поездкам.



Вакцинация

Вакцинация – это лучший способ защитить себя от развития тяжелого заболевания в результате COVID-19, госпитализации или смерти. Она также снижает риск развития затяжного COVID-19. Для наилучшей защиты вам следует привиться всеми рекомендованными дозами (в том числе бустерами).



- Если вы уже вакцинированы всеми необходимыми дозами вакцины от COVID-19, призовите своих родственников, друзей, коллег и соседей пройти вакцинацию, в том числе привиться обновленным (бивалентным) бустером. Всем лицам в возрасте 6 месяцев и старше следует привиться вакциной против COVID-19. Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules.
- Если вы еще не вакцинированы или не привились обновленным бустером, рассмотрите возможность вакцинации сейчас. Вакцины безопасны, эффективны и бесплатны для всех, независимо от иммиграционного статуса. Если у вас есть какие-либо опасения, проконсультируйтесь со своим врачом.

Вакцины широко доступны на всей территории Лос-Анджелеса без предварительной записи. Посетите веб-страницу ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated, чтобы найти ближайший пункт вакцинации. Позвоните по номеру **1-833-540-0473**, если вам нужна помощь с записью на вакцинацию, если вам нужен транспорт до пункта вакцинации или если вы не можете выходить из дома. Телефонные линии открыты с 8:00 до 20:30 ежедневно. Информация также доступна на многих языках по номеру 2-1-1 круглосуточно.

Люди, подверженные повышенному риску развития тяжелой болезни

Некоторые люди подвержены [повышенному риску развития тяжелой болезни](#) и госпитализации при заражении COVID-19. Это включает в себя людей, которые не вакцинированы, пожилых людей или людей с определенными медицинскими заболеваниями/состояниями. Если вы подвержены повышенному риску, вы и люди, с которыми вы проводите время, должны быть особенно осторожны. Выполняйте меры для снижения риска заражения, перечисленные [выше](#), и узнайте о [медицинских препаратах для лечения инфекции](#).

Выполните следующее:

- **Своевременно привейтесь всеми необходимыми дозами вакцины против COVID-19.**
- **Имейте запас тестов на COVID-19 или знайте, где сдать анализ.** Сдайте анализ на COVID, если вы испытываете симптомы или являетесь близким контактом зараженного.
- **Будьте готовы и имейте план лечения COVID-19.** Медицинские препараты для лечения COVID действуют эффективнее всего, если принять их в ближайшее время. Составьте план заранее во избежание задержек.
- **Незамедлительно обратитесь за лечением, если вы получили положительный результат анализа,** даже если ваши симптомы выражены слабо.
- **Носите маску с высокой степенью защиты,** например, плотно прилегающий респиратор N95, KN95, KF94 или двойную маску, при нахождении рядом с другими людьми внутри помещений, особенно в общественных местах.
- **Призывайте людей, с которыми вы проводите время, помочь защитить вас.** Им следует [своевременно привиться всеми необходимыми дозами](#) вакцины против COVID-19, в том числе обновленным бустером, носить маску с высокой степенью защиты внутри помещений общественных мест и принимать другие меры по снижению риска заражения и передачи вам вируса COVID-19.

Медицинские препараты для лечения COVID-19

Если вы заразились COVID-19, вы можете принимать лекарства, которые помогут избежать развития тяжелого заболевания. Они также могут помочь вам скорее получить отрицательный результат теста и снизить риск развития затяжного COVID. Прием этих лекарств должен быть начат в течение первых нескольких дней, чтобы они были эффективны (в течение 5 дней для перорального лечения и в течение 7 дней - для внутривенного). Многие взрослые и некоторые дети имеют право на получение курса лечения. С дополнительной информацией ознакомьтесь на веб-странице ph.lacounty.gov/covidmedicines.

Будьте готовы и составьте план лечения COVID-19:

- **Ваш врач или центр неотложной помощи могут выписать рецепт.** Если вам показано внутривенное лечение, ваш врач может направить вас в пункт для получения курса лечения. Чтобы получить лекарство по рецепту, посетите веб-страницу ASPR.HHS.gov/TesttoTreat, нажмите на «Поиск пункта», введите свой адрес или почтовый индекс и щелкните поле «Пункт, в котором можно получить лекарство по рецепту».
- **Вы можете обратиться в пункт Программы «Тестирование для лечения».** Для поиска пункта Программы, посетите веб-страницу ASPR.HHS.gov/TesttoTreat, нажмите на «Поиск пункта», введите свой адрес или почтовый индекс и щелкните поле «Пункт, в котором можно пройти тестирование, осуществить медицинский прием и получить лекарство».
- **Вы можете обратиться в определенные аптеки.** Некоторые аптеки, в том числе CVS и Walgreens, могут выписывать пероральные препараты для лечения COVID. Позвоните в свою аптеку, чтобы узнать, предлагает ли она такую услугу.
- **Вы можете воспользоваться Службой телемедицины Департамента общественного здравоохранения** (доступна ежедневно с 8:00 до 20:30 по номеру 1-833-540-0473). Это хороший вариант для людей, не имеющих постоянного врача или медицинской страховки, а также для тех, кто не может записаться на прием.

Услуга «Тестирование для лечения» и Служба телемедицины предоставляют быстрый доступ к тестированию на COVID-19, оценке и, при наличии такого права, получению курса перорального лечения от COVID-19. Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу ph.lacounty.gov/covidmedicines.

СОВЕТ! Составьте список всех лекарств, которые вы принимаете, включая лекарства, продаваемые без рецепта, и добавки. Врач должен знать, какие лекарства вы принимаете, прежде чем он сможет назначить вам лечение. Врач может попросить вас прекратить прием или снизить дозу ваших обычных лекарств на период лечения от COVID.

